



Утверждаю  
Директор МБОУ «Павелецкая средняя  
образовательная школа №1»  
Н.П. Тырновецкая  
» августа 2023 г.

***Примерное двухнедельное меню горячих завтраков  
для обучающихся МБОУ «Павелецкая СОШ №1»  
(возрастная категория 12-18 лет)***

(Настоящее меню составлено в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва, 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ», «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.)

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca		Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,02	34,95	44,67	0,54	
Гуляш из свинины	80	14,3	33,3	-	357,0	0,52	-	1,012	7,0	1,7	
Макароны отварные	180	6,624	5,424	31,728	202,14	0,072	-	-	2,79	2,79	
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,012	-	24,0	13,2	0,53	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>28,414</b>	<b>44,874</b>	<b>93,108</b>	<b>892,84</b>	<b>0,674</b>	<b>0,02</b>	<b>59,962</b>	<b>79,16</b>	<b>6,11</b>	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca		Fe
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	-	34,95	44,67	0,54	
Тефтели	80	9,932	13,021	14,89	132,0	0,04	52,0	0,9	14,76	1,07	
Гречка отварная рассыпчатая	180	10,32	7,308	46,368	292,5	0,252	-	-	17,784	5,472	
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	6,4	0,18	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>27,342</b>	<b>26,209</b>	<b>130,198</b>	<b>779,6</b>	<b>0,372</b>	<b>52,0</b>	<b>36,93</b>	<b>95,114</b>	<b>7,812</b>	

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Ж				В1	А	С	Са		Fe
		Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12-18 лет)</b>											
Жаркое по-домашнему	200	12,61	12,73	24,5	263,1	0,08	-	8,97	16,0	1,4	
Запеканка из творога	150	22,79	16,92	20,89	334,69	0,06	0,33	0,29	210,98	0,84	
Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	0,02	1,92	179,42	0,92	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b>347,76</b>	<b>36,21</b>	<b>119,34</b>	<b>991,77</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>11,18</b>	<b>417,9</b>	<b>3,71</b>	

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Ж				В1	А	С	Са		Fe
		Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12-18 лет)</b>											
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	-	10,25	23,2	0,85	
Селедка	100	7,98	8,88	2,68	120,0	0,02	20,0	-	80,0	1,1	
Плов с курицей	80/130	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	0,017	1,01	45,1	2,19	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,22	3,67	112,55	18,42	
Хлеб ржаной	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>732</b>	<b>39,83</b>	<b>34,0</b>	<b>90,05</b>	<b>824,13</b>	<b>0,24</b>	<b>20,237</b>	<b>14,93</b>	<b>272,35</b>	<b>23,11</b>	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Пюре картофельное	180	4,212	30,078	6,822	313,236	0,054	0,18	1,818	204,462	0,45	
Котлета мясная	80	13,269	10,1024	13,397	195,2	0,085	40	0,128	37,33	1,28	
Вагрушка с творогом	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,4	5,0	1,2	86	2,9	
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14,0	28	-	-	-	6	0,4	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>635</b>	<b>27,911</b>	<b>49,0204</b>	<b>107,839</b>	<b>954,366</b>	<b>0,589</b>	<b>45,18</b>	<b>3,146</b>	<b>345,292</b>	<b>5,58</b>	

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,0	2,6	61,0	0,02	0,04	5,50	23,0	0,6	
Рис отварной	180	10,476	17,532	90,0	537,246	0,702	0,09	-	168,912	4,302	
Тфтели	80	14,3	33,3	-	357,0	0,52	-	-	7,0	1,7	
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,16	1,08	100,32	0,12	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>33,756</b>	<b>59,292</b>	<b>148,67</b>	<b>1240,946</b>	<b>1,312</b>	<b>0,29</b>	<b>6,58</b>	<b>310,732</b>	<b>7,272</b>	

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	-	34,95	44,67	0,54	
Картофельное пюре	180	4,212	30,078	6,822	313,236	0,054	0,18	1,818	204,462	0,45	
Котлета (мясная или рыбная)	80	13,269	10,1024	13,397	195,2	0,085	40,0	0,128	37,33	1,28	
Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0	-	46,0	1,2	112,0	0,1	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>34,571</b>	<b>52,4604</b>	<b>81,399</b>	<b>943,336</b>	<b>0,209</b>	<b>86,18</b>	<b>38,096</b>	<b>909,962</b>	<b>2,92</b>	

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Салат и капусты	100	1,0	4,5	4,25	61,0	0,01	0,02	3,5	20,5	0,35	
Макаронные отварные	180	6,624	5,424	31,728	202,14	0,072	-	-	5,832	1,332	
Котлета мясная	80	13,269	10,1024	13,397	195,2	0,085	40	0,128	37,33	1,28	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	18,42	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	

<b>Всего:</b>	602	17,814	11,864	79,218	495,47	0,142	0,03	7,17	150,382	20,652
---------------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	------	------	---------	--------

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
											3
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	-	10,25	23,2	0,85	
Селедка	100	7,98	8,88	2,68	120,0	0,02	20,0	-	80,0	1,1	
Плов с курицей	80/130	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	0,017	1,01	45,1	2,19	
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	-	1,08	6,4	0,18	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>710</b>	<b>35,36</b>	<b>32,86</b>	<b>107,1</b>	<b>861,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,017</b>	<b>12,34</b>	<b>166,2</b>	<b>4,87</b>	

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	Fe	
											3
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>Завтрак (возрастная категория 12 -18 лет)</b>											
Капуста тушенная с курицей	200	42,62	15,47	10,62	359,36	0,035	181,5	5,38	92,33	1,06	
Омлет	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	452,9	0,33	151,72	3,91	
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,012	-	24,0	13,2	0,53	
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	94,76	0,05	-	-	11,5	0,55	
Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	15,84	80,24	-	-	-	-	-	
<b>Всего:</b>	<b>705</b>	<b>67,29</b>	<b>44,86</b>	<b>66,86</b>	<b>953,06</b>	<b>0,227</b>	<b>634,4</b>	<b>29,71</b>	<b>268,75</b>	<b>6,05</b>	